

Je zenuwstelsel in balans

DE POLYVAGAALTHEORIE DEEL 1

Yogadocent en -therapeut Janine Himpers werkt onder meer met TRE (Tension Releasing Exercises). Zo helpt ze mensen op weg naar meer ontspanning en minder stressklachten. De copingmechanismen van het zenuwstelsel spelen daarbij een grote rol. In deze serie neemt Janine ons mee in de polyvagaaltheorie.

Tekst en Beeld **Janine Himpers**

Het belangrijkste uitgangspunt in de begeleiding van mijn cliënten is dat die weer de autonomie kunnen ervaren om zelf te werken aan herstel. Als yogatherapeut probeer ik moeilijke of theoretische begrippen op een eenvoudige manier uit te leggen en toepasbaar te maken. Zoals de polyvagaaltheorie – wat is dat eigenlijk? We beschikken allemaal over een intern veiligheidssysteem (het autonome zenuwstelsel) dat voortdurend bezig is om de vraag te beantwoorden: is het veilig? Dit gebeurt autonoom, dat wil zeggen: niet bewust en buiten onze controle om. Afhankelijk van het antwoord op deze vraag schakelt het autonome zenuwstelsel als het ware naar een passend 'standje' om ons te helpen overleven. Je zou dat een 'toestand' kunnen noemen.

Fight, flight, freeze

Ervaart je lichaam veiligheid, dan zit je in een toestand die je kunt beschrijven als ontspannen en verbonden. Dreigt er gevaar? Dan wordt er spanning opgewekt. Je lichaam maakt zich klaar om te kunnen reageren en gaat naar een toestand van 'vechten of vluchten'. Zaken als spijsvertering en de opbouw van het immuunsysteem moeten dan even wachten. Eerst moet het gevaar geweken zijn, pas dan kan het lichaam weer terug naar een toestand van ontspanning.

Lang dachten we dat het lichaam alleen die twee toestanden kende: 'ontspannen en verbonden' en 'vechten of vluchten'. Met andere woorden: remmen of gas geven. De polyvagaaltheorie leert ons dat we een derde toestand kennen. Niet voor niets betekent poly 'veel' en refereert 'vagaal' aan de zenuw waardoor de communicatie verloopt naar verschillende lichaamsdelen die afhankelijk van de toestand 'aangezet' of 'uitgezet' worden. De derde toestand noemen we 'bevrozen'.

Minder hoeven voelen

Een toestand van bevrozen kun je zien als een laatste redmiddel van je lichaam om te reageren op een situatie waarin vechten of vluchten geen zin meer heeft. Denk maar aan een muis die zich dood waant wanneer het gevecht met de kat uitzichtloos is. Roofdieren willen geen kadavers eten, dus misschien laat de kat de muis wel liggen. En mocht de muis toch opgegeten worden, dan voelt hij er in ieder geval minder van. Want dat is wat deze toestand voor ons doet: zorgen dat we minder hoeven te voelen. Doordat niet alleen het gaspedaal, maar als het ware ook de koppeling hard ingedrukt wordt.

Je lichaam zal er altijd naar streven om na een situatie van alertheid terug te keren naar een toestand van 'ontspannen en verbonden'. In die toestand wordt immers gewerkt aan de lange- ▶





Ontspannen
& Verbonden



Vechten of
Vluchten



Bevriezen

	Ontspannen & Verbonden	Vechten of Vluchten	Bevriezen
Fysiek	Ontspannen, goede spijsvertering, werken aan immuunsysteem, gezond	Opgejaagd, hoge pijngrens, aangespannen spieren, strak gezicht	Zwakke hartslag, slappe spieren, geen contact met lichaam, koude handen en voeten
Emotioneel	Veilig, kalm, verbonden	Angstig, paniek, zorgen maken	somber, suf, eenzaam, gedissocieerd
Mentaal/ Gedrag	Logisch denken, creatief, reflecterend, hulp vragen, veerkracht	Wantrouwen, actief/ bewegen, schelden	Dromerig, passief, afzondering, geen sociaal contact

Oefening

Op weg naar herstel is het allereerst belangrijk dat je begrijpt dat je zenuwstelsel jou wil beschermen. Switchen naar een andere toestand heeft die functie. Een tweede stap is de toestand herkennen waarin je lichaam zich bevindt. In de afbeelding kun je zien hoe 'ontspannen en verbonden', 'vechten of vluchten' of 'bevriezen' zich kunnen uiten. Je kunt gedurende een aantal dagen af en toe eens nagaan in welke toestand jij je bevindt. Misschien begrijp je dan beter waarom je op een bepaalde manier reageert of verklaart het bepaalde klachten. In de volgende aflevering van deze serie leg ik het begrip 'zelfregulatie' uit en geef ik je tips over hoe je weer kunt terugkeren naar een toestand van rust.

termijngezondheid. Maar soms duurt de stress-situatie lang, zijn de gebeurtenissen heftig of stapelen ze zich op. En bij te lang, te veel, te snel, te heftig kunnen we spanning onvoldoende afvoeren. We blijven als het ware hangen in een toestand van vechten, vluchten of bevriezen. Het wordt dan steeds moeilijker om terug te keren naar ontspanning.

Puzzelstukjes

Op het eerste gezicht hoef je niet veel te merken van een lichaam dat langdurig in een toestand van vechten, vluchten of bevriezen zit. Je kunt nog gewoon functioneren en naar je werk gaan. Je hebt het vaak dus niet zo in de gaten. Je lichaam zorgt dat je weinig last ondervindt door het 'voelen' even op een laag pitje te zetten en de herstelprocessen op pauze te zetten. Maar op de langere termijn dienen zich wel signalen aan. Denk aan slecht slapen, problemen met de spijsvertering, weinig concentratie, zweten, stijfheid, overgevoeligheid, moeite om je te verbinden met anderen en je eigen lijf. Cliënten in mijn praktijk ervaren vaak een veelheid aan (vage) klachten. Pas als ze begrijpen wat de functie is van de verschillende toestanden van het lichaam, vallen de puzzelstukjes op hun plek. 🗨